



5月予定献立表



日	行事	献立名	おもな調理法	食品名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	10時(未満児)	15時
1 (月)		ごはん/オーロラチキン 花心汁 バナナ	揚・炒	鶏肉 みそ しらす干し いりこ たまご	こめ/片栗粉 油 じゃが芋 三温糖 花心	玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸 人参 バナナ	こしょう ケチャップ 濃口醤油 淡口醤油	牛乳 サブレ	みかんゼリー ◎ビスケット
2 (火)		ごはん/五目ビーフン ポトフ風スープ オレンジ	炒	豚ひき肉 たまご ウィンナー 鶏肉	こめ/ビーフン 油 じゃが芋	人参 玉ねぎ ピーマン 大根 玉ねぎ 人参 オレンジ	淡口醤油 コンソメ	牛乳 ビスケット	スキムミルク ヨーグルト マフィン
3 (水)		憲法記念日							
4 (木)	祝日	みどりの日							
5 (金)		こどもの日							
6 (土)		中華丼 もやしの味噌汁 リンゴ	煮	豚肉 うずら卵 いりこ 厚揚げ みそ	こめ 片栗粉 三温糖 油	白菜 人参 玉ねぎ しめじ コーン もやし 玉ねぎ こねぎ えのき りんご	中華だし 淡口醤油	牛乳 ゼリー	スキムミルク ◎動物かすてら ボーロ
8 (月)		ごはん/豚肉ともやしの炒め わかめスープ キウイ	炒	豚肉 いりこ たまご わかめ	こめ/片栗粉 油 じゃが芋	もやし 人参 ピーマン 玉ねぎ えのき 人参 キウイ	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 アスパラガス	スキムミルク アメリカンドッグ
9 (火)		ごはん/チキンチキンごぼう キャベツの胡麻和え 中華スープ/バナナ	揚	鶏肉 豆腐	こめ/片栗粉 油 三温糖 みりん ごま 三温糖	ごぼう 枝豆 キャベツ コーン缶 えのき 玉ねぎ 人参 こねぎ/バナナ	濃口醤油 淡口醤油 中華だし	牛乳 ビスコ	スコーン
10 (水)		ごはん/魚のピカタ グリーンポテト、トマト はくさいの味噌汁/りんご	焼	カレイ たまご 豆腐 いりこ みそ	こめ/小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ	きゅうり 人参 コーン缶 レタス 玉ねぎ しめじ 人参 こねぎ 白菜/りんご	こしょう ソース	牛乳 せんべい	スキムミルク ぎょうぎピザ
11 (木)		ビビンバ丼 もやしのスープ オレンジ	和	豚ひき肉 のり たまご	こめ ごま油 ごま 三温糖	ほうれん草 人参 大根 きゅうり もやし にんにく 人参 もやし えのき こねぎ オレンジ	淡口醤油 濃口醤油 コンソメ	牛乳 ビスケット	スキムミルク リンゴとヨーグルトのケーキ
12 (金)	誕生会	おにぎり/こいのぼりハンバーグ マカロニサラダ/スープ こどもの日ゼリー	焼	のり/牛・豚ひき肉 卵 牛乳 ツナ缶/	こめ/パン粉 マカロニ マヨネーズ/ベーコン ゼリー	玉ねぎ きゅうり 人参 きゅうり コーン缶 レタス 人参 玉ねぎ 大根	食塩 ケチャップ	牛乳 小魚せんべい	スキムミルク ☆こいのぼりクッキー
13 (土)		ごはん/炒り豆腐 そーめん汁 バナナ	炒	ちくわ 豆腐 たまご かまぼこ いりこ	こめ/三温糖 油 そうめん	人参 玉ねぎ ピーマン こねぎ 人参 バナナ	淡口醤油 淡口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク ◎せんべい

新年度が始まって1か月が経ちました。新しい環境の中でがんばった疲れが出てくる時期です。5月は楽しい休みがありますね。休みの日にも早寝・早起きを心がけて、休養・栄養をしっかりととり、元気に過ごしましょう！1日を元気に過ごすには朝ごはんが大切ですので、朝ごはんを食べて登園してくださいね😊

食育活動・クッキング
(🍷マーク)

5月はさくらぐみ・すみれぐみです

○16日すみれぐみ(プリン)
○31日さくらぐみ(ポテトサラダ)

(お知らせとお願い)
☆12日は誕生会です。
☆25日はピクニック保育・愛情弁当の日です。
お弁当とおやつ準備をお願いします!
☆27日は半日保育です。

※15時のおやつ◎マークは市販のお菓子です。
※0才児の給食・おやつは離乳食の様子や月齢に応じて提供しています。
※☆マークはカミカミメニューです。
※予定献立表は裏面に15日から31日までを記載しています。
※都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



日	行事	献立名	おもな調理法	食品名				おやつ		
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	10時(未満児)	15時	
15 (月)	報恩の日	ごはん／ひじきと豆腐の煮物 小松菜と春雨のスープ パイナップル	煮	ひじき 豆腐 いりこ	こめ／油 春雨	人参 ピーマン 小松菜 人参 しめじ たまご ねぎ パイナップル	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 ゼリー	スキムミルク 豆腐ドーナツ	
16 (火)	クッキング(すみれ)	ハヤシライス 元気もりもりサラダ リンゴジュース	煮	牛肉 しらす干し カットわかめ	こめ じゃがいも 油 ごま油 三温糖 ごま リンゴジュース	玉ねぎ 人参 えだまめ きゅうり レタス 人参	ハヤシルウ 濃口醤油 酢	牛乳 せんべい	プリン	
17 (水)		パン／ツナとキャベツのスパゲティ クリームスープ オレンジ	炒	ツナ 	コッパン／スパゲティ みりん 油 じゃが芋 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ コーン缶 人参 玉ねぎ クリームコーン缶 オレンジ	淡口醤油 シチュールウ	牛乳 バナナ	フルーツ ヨーグルト ◎ビスケット	
18 (木)	地域ふれあい	ごはん／プルコギ 厚揚げの味噌汁 バナナ	炒	牛肉 豚肉 みそ 厚揚げ カットわかめ いりこ みそ	こめ／ごま油 ごま 三温糖 	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン しめじ ニンニク 生姜 人参 なす バナナ	濃口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク きなこマカロニ	
19 (金)	降誕会	ごはん はんぺんのチーズフライ 白菜とワンタンのスープ／キウイ	揚	はんぺん たまご 粉 チーズ	こめ 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ワンタンの皮	キャベツ トマト コーン缶 人参 白菜 玉ねぎ しめじ えのき／キウイ	ケチャップ 中華だし	牛乳 ビスコ	スキムミルク フレンチトースト	
20 (土)		ごはん／照り焼きチキン スパゲティサラダ きのこのスープ／りんご	焼	鶏肉 ロースハム いりこ	こめ／三温糖 みりん スパゲティ マヨネーズ	にんにく きゅうり レタス えのき しいたけ 玉ねぎ しめじ 人参 こねぎ／りんご	淡口醤油 濃口醤油 こしょう 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク ◎クッキー	
22 (月)		おにぎり／肉うどん ミモザサラダ バナナ	煮	豚肉 いりこ たまご	こめ／うどん マヨネーズ	玉ねぎ 人参 こねぎ ブロッコリー コーン缶 トマト バナナ	淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク ☆シュガー トースト	
23 (火)		ごはん／アジのカレー竜田揚げ キャベツの味噌汁 パイナップル	揚	あじ 油揚げ いりこ みそ	こめ／三温糖 片栗粉 油 マヨネーズ	レタス トマト えのき キャベツ 玉ねぎ こねぎ パイナップル	淡口醤油 カレー粉	牛乳 せんべい	スキムミルク クレープ	
24 (水)		ごはん／チキンのトマト煮 小松菜のナムル コーンスープ／オレンジ	煮	鶏肉 ロースハム たまご いりこ	こめ／こむぎこ ごま油 ごま 三温糖 じゃが芋 片栗粉	トマト缶 玉ねぎ 小松菜 きゅうり にんにく 玉ねぎ 人参 コーン・クリーム缶	コンソメ ケチャップ 濃口醤油 淡口醤油	牛乳 ポーロ	スキムミルク バニラババロア ◎ビスケット	
25 (木)	ピクニック保育	愛情弁当の日								
26 (金)		おにぎり／ソース焼きそば ほうれん草スープ りんご	炒	豚肉 たまご	こめ／中華麺 油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし ほうれん草 エノキ 人参 りんご	ソース コンソメ	牛乳 せんべい	スキムミルク マーブルケーキ	
27 (土)	半日保育	ごはん／肉豆腐 中華やさいスープ オレンジ	煮	豚肉 豆腐 たまご かにかま	こめ／三温糖	玉ねぎ こねぎ 人参 しめじ コーン缶 深ネギ もやし オレンジ	淡口醤油 濃口醤油 中華だし	牛乳 小魚せんべい		
29 (月)		ごはん／カジキと大豆の甘辛煮 春雨サラダ なすの味噌汁／キウイ	揚煮	かじき 大豆 ロースハム たまご いりこ みそ 豆腐	こめ／片栗粉 油 三温糖 みりん 春雨 ごま油 ごま 三温糖	きゅうり なす 玉ねぎ しめじ こねぎ／キウイ	淡口醤油 濃口醤油 鶏がらだし	牛乳 ゼリー	スキムミルク コーントースト	
30 (火)		ごはん／豚肉と根菜のみそ煮 卵スープ バナナ	煮	豚肉 厚揚げ みそ いりこ	こめ／油 里芋 こんにゃく 三温糖	大根 人参 ごぼう れんこん 玉ねぎ 人参 しめじ コーン缶 こねぎ バナナ	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 アスパラガス	スキムミルク 甘いもポテト	
31 (水)	クッキング(さくら)	ごはん／鶏肉のからあげ ポテトサラダ 青のりのすまし汁／ゼリー	揚	鶏肉 豆腐 青さのり かまぼこ いりこ	こめ／三温糖 片栗粉 油 じゃが芋 マヨネーズ ゼリー	にんにく きゅうり 人参 レタス コーン缶 えのき	酒 淡口醤油 淡口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク フルーツサンド	

